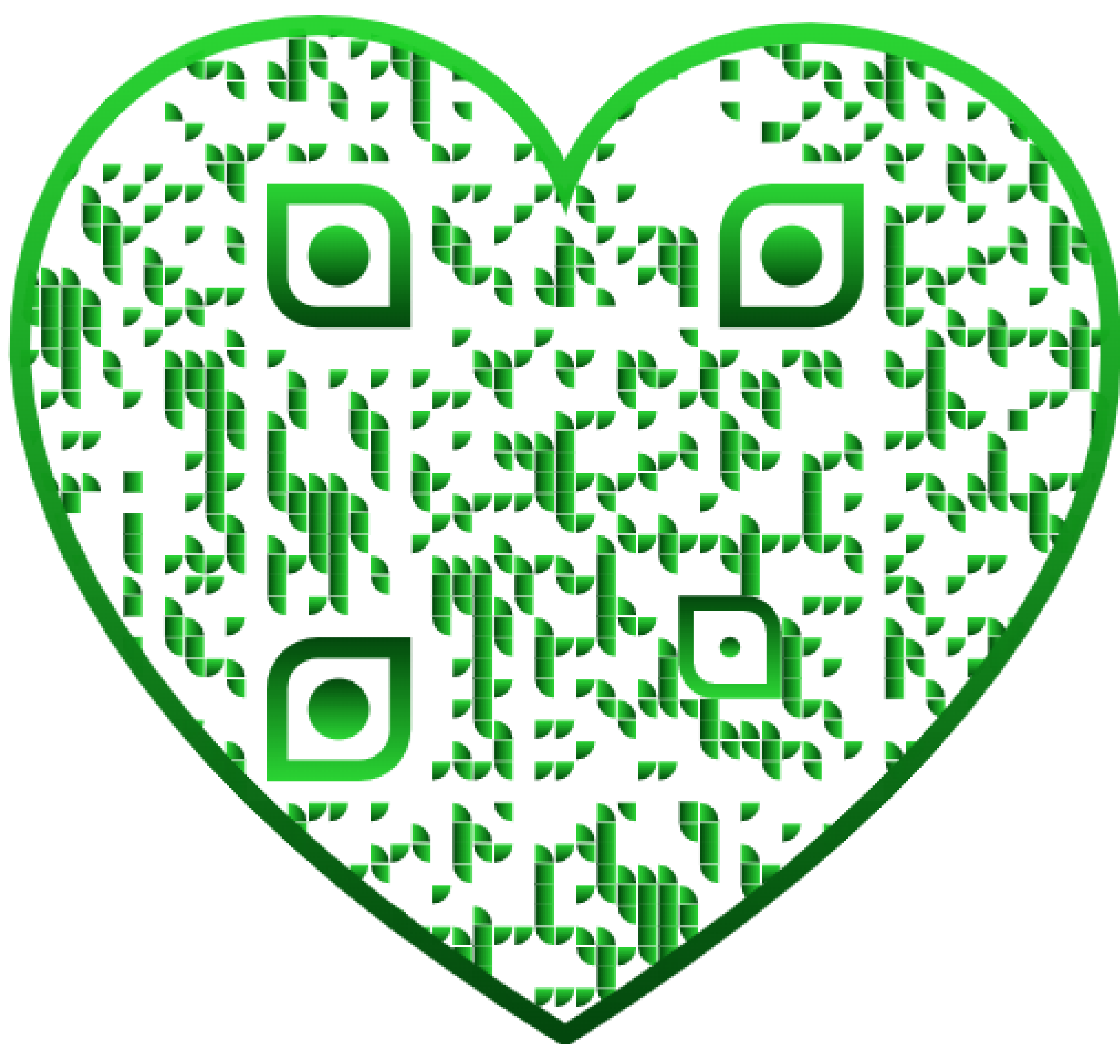
AROMATERAPIA: APLICAÇÃO PRÁTICA



Por **Sirlane Mageske**
(Terapeuta Holística, Professora de Terapias Holísticas
e Mentora em Evolução Pessoal e Prosperidade)
Aromaterapeuta desde 2012.





Sumário

AROMATERAPIA 3
CONCEITOS.. 3
ATUAÇÃO DA AROMATERAPIA.. 6
ENERGIAS VIBRACIONAIS E SUAS INTERAÇÕES NO AMBIENTE 7
CORPOS ENERGÉTICOS SUTIS – AURA 9
AROMATERAPIA NA LIMPEZA FÍSICA E ENERGÉTICA DE AMBIENTES.. 13
APLICABILIDADE DA AROMATERAPIA... 14
DICAS PARA O USO CASEIRO DA ARTE DA AROMATERAPIA:............... 16
ÓLEOS ESSENCIAIS E SUAS PROPRIEDADES TERAPÊUTICAS 22
ESSÊNCIAS PARA CADA INTENÇÃO... 30
FONTES DE PESQUISA:.. 33

AROMATERAPIA

CONCEITOS

A Aromaterapia é considerada uma terapia holística, pois considera o indivíduo como um todo. É uma terapia que utiliza o princípio ativo dos óleos essenciais extraídos das plantas, aplicando-os para ajudar na saúde e o bem-estar das pessoas.

A ciência e arte da Aromaterapia tem seus alicerces no princípio de que diferentes aromas acionam respostas específicas no cérebro, conduzindo a resultados próprios. A Associação Americana de Aromaterapia refere-se aos óleos essenciais como "óleos voláteis, altamente concentrados, destilados de ervas aromáticas, flores e árvores, contendo propriedades semelhantes às dos hormônios e anti-sépticos naturais".

De modo geral, os óleos essenciais penetram no corpo por inalação, através das vias respiratórias, ou então por absorção, diretamente pela pele, atingindo a corrente sanguínea.

Com fins terapêuticos, no entanto, a Aromaterapia parece ter se originado no Egito Antigo, conduzida pelos sacerdotes que reconheciam a importância da saúde física e mental, além dos

aspectos espirituais do homem. Há 3.000 a.C. já se faziam importação de essências de outros países produtores, como era importando a mirra.
praticado pelos egípcios,

A partir do Egito, a prática da Aromaterapia

disseminou-se para todo o mundo mediterrâneo. Escritos evidenciam a utilização de substâncias aromáticas na Medicina Chinesa há 4500 anos, bem como em rituais espirituais e medicinais no Egito e também durante a Idade Média para prevenir infecções e pragas. (STEVENSEN,1998).

Naquela época as pessoas não sabiam como extrair os óleos essenciais puros. Assim, as plantas aromáticas eram maceradas em óleos vegetais, filtradas, utilizadas e

comercializadas com o nome de unguento, óleo aromático, óleo composto, dentre outros.

Hoje em dia o uso da aromaterapia, tanto através dos óleos essenciais, quanto através das ervas aromáticas e seus estratos, dar importância as propriedades terapêuticas e ao poder energético das plantas, o qual é capaz de trabalhar as energias vibracionais de pessoas e ambientes de forma eficaz. Nesse contexto, temos a possibilidade de aplicar aromaterapia e fitoenergética em conjunto, para equilibrar e harmonizar pessoas e ambientes.



Sirlane Mageske– Terapeuta Holística, Professora de Terapias

ATUAÇÃO DA AROMATERAPIA

Aromaterapia é uma técnica milenar que se baseia no uso terapêutico do aroma das flores, frutas e outras partes da planta, extraindo delas sua parte mais sutil, a **ESSÊNCIA**, que atua diretamente sobre a harmonia das quatro esferas do corpo humano: **físico, emocional, mental e espiritual.**

Os óleos essenciais têm grande capacidade de absorção pela pele e rapidamente penetram as suas diversas camadas até alcançar a

circulação sanguínea. São completamente absorvidos pela pele num período que varia de 60 a 120 minutos, e sua ação é prolongada.

As moléculas aromáticas dispersas no ar, além de terem suas propriedades antisépticas, bactericidas, desodorizantes, ativam nosso centro olfativo, que agindo diretamente nos centros emocionais de uma forma sutil, afetam os sentidos e estados de espírito; relaxando ou revigorando, excitando ou acalmando, ajudando a afastar a depressão e o stress.

ENERGIAS VIBRACIONAIS E SUAS INTERAÇÕES NO AMBIENTE

As energias sutis ou frequências energéticas vibracionais estão presente em todo tipo de ambiente. Tudo que compõe um ambiente, sejam seres vivos ou objetos inanimados, são formados por energia e tem vibrações próprias e específicas.

A soma ou a interação dos elementos presentes no ambiente resulta no nível vibracional do mesmo, ou na sua frequência energética.

Os seres humanos influenciam nas vibrações de um local através de palavras, atitudes, emoções e pensamentos. Da mesma forma, nós somos influenciados pelas energias presentes no local. Dessa forma, podemos dizer que em um ambiente ocorrem “interações e influências energéticas” que tem capacidade de mudar os padrões vibratórios.



"interações e influências energéticas"

A harmonia de um ambiente é exatamente o reflexo dos acontecimentos que ocorrem naquele espaço físico. Esses acontecimentos podem ser de origem física, mental, emocional, espiritual, geobiológica e outros. Tudo que ocorre no ambiente gera reações, que podem ser positivas ou negativas.

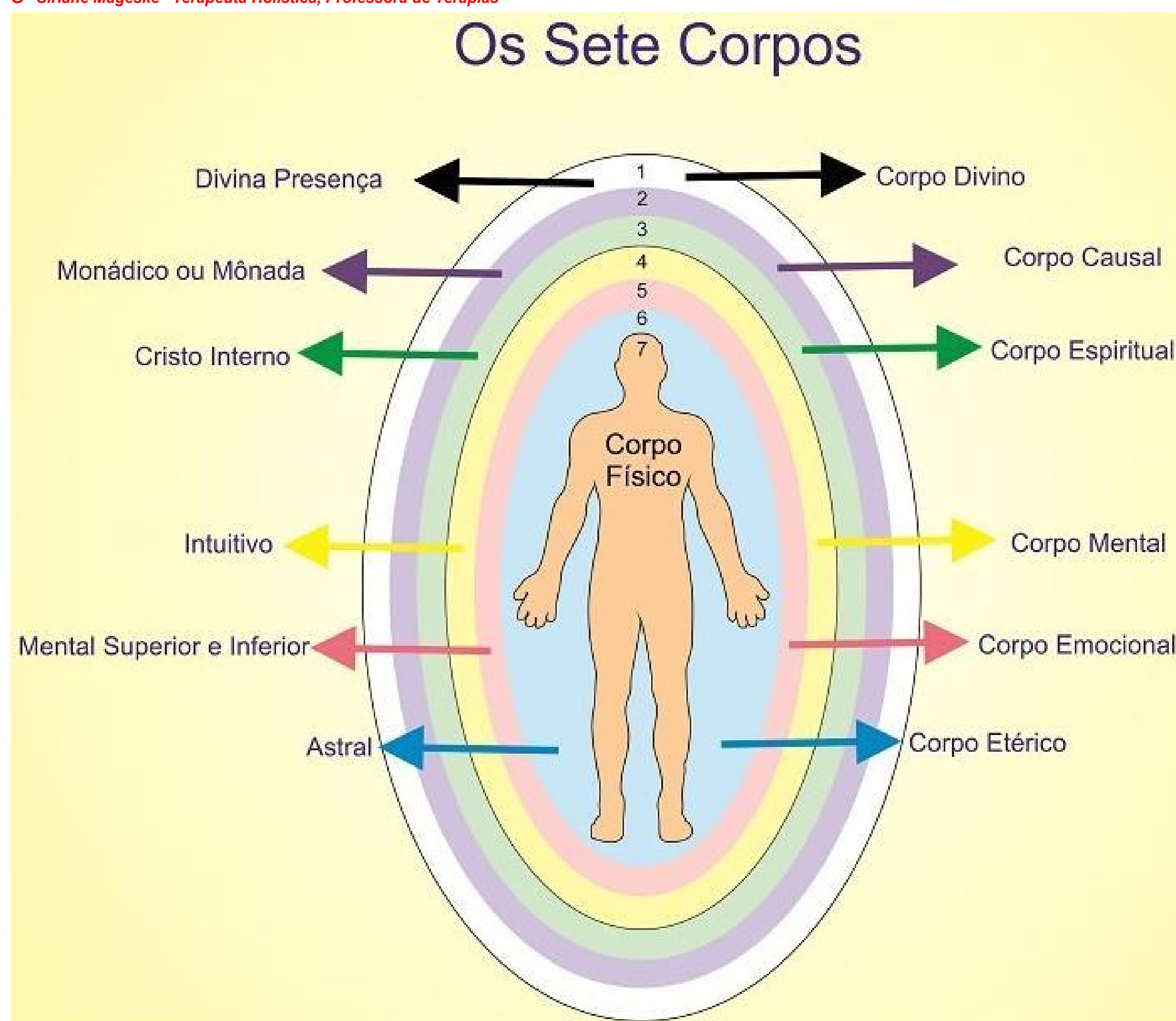
CORPOS ENERGÉTICOS SUTIS– AURA

Observando nosso corpo de forma holística, compreendemos que ele troca energia com o Universo através de centros energéticos chamados chakras, e que o corpo é envolvido por um campo energético chamado aura.

A aura é um campo de energia que circunda o corpo, protegendo-o como envoltório de luz. A extensão e a cor desse envoltório de luz variam de acordo com o estado emocional e de saúde de uma

pessoa. Quando ficamos doentes a aura se retrai e a sua cor adquire tonalidades escuras, tornando-nos suscetíveis a sofrer ataques por parte de energias desarmônicas, o que tende a agravar ainda mais nosso estado.

A aura é dividida em camadas que correspondem aos corpos sutis. A conexão do corpo físico com os corpos sutis se dá através dos Chakras (rodas, discos, vórtices ou redemoinhos). Os chakras são pontos focais de energia, que fazem a conexão do nosso organismo com o ambiente.



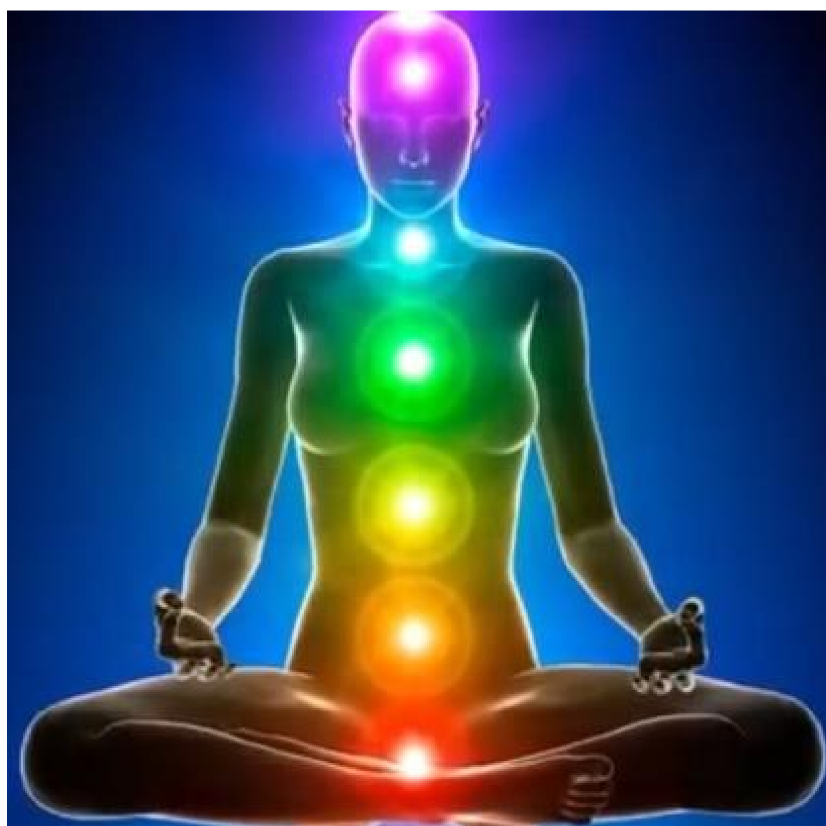
Os sintomas de desequilíbrios ou enfermidades observados no corpo físico são reflexos das desarmonias ou desequilíbrios que existem nos Corpos Energéticos sutis. Dependendo do órgão ou região do corpo afetada, sabemos qual chakra pode estar em desequilíbrio. A partir daí, buscamos equilibrar o chacra relacionado com o problema,

harmonizando as energias da pessoa, o que vai ajudar nos processos curativos.



Os chakras são relacionados com o corpo físico, com os sentidos, com as emoções e com o estado de espírito. Quando estão em desequilíbrio, indica desarmonias em algum desses campos. Através da aromaterapia podemos

equilibrar e harmonizar os chakras, utilizando ervas aromáticas e/ou os óleos essenciais relacionados com cada chakra.




DIVINO
EU SEI
Sigo o meu Guia Interior
CONECTADO
EU VEJO
conecto-me com a verdade
EXPRESSIVO
EU FALO
Expresso o que sinto
AMADO
EU AMO
dou e recebo amor
FORTE
EU FAÇO
desfruto de tudo o que faço



AROMATERAPIA NA LIMPEZA FÍSICA E ENERGÉTICA DE AMBIENTES

Os óleos essenciais são purificar ambientes, desde usados para limpar e

a antiguidade. Suas propriedades purificadoras e protetoras, podem trazer harmonia para nossas casas, escritórios, lojas, escolas, enfim, todos os espaços físicos onde circulam pessoas.

Algumas plantas e óleos essenciais têm habilidades para eliminar vírus, bactérias e fungos do ambiente. Além disso, são excelentes para limpar energias densas provenientes de pessoas carregadas de pensamentos negativos e invejas. Ao limpar o ambiente dessas condições, as ervas aromáticas e os óleos essenciais ajudam a proteger os ambientes contra energias negativas absorventes e a permanência de elementos nocivos à saúde.

A aplicação da aromaterapia no ambiente promove bem estar, bom humor, sorte, alegria de viver e muitas outros condições positivas que nos proporcionam saúde física, mental e espiritual. A aromaterapia tem a capacidade de elevar as vibrações energéticas, equilibrando e harmonizando o ambiente.

APLICABILIDADE DA AROMATERAPIA

A aplicação da aromaterapia baseia-se em técnicas simples como inalações, massagens, banhos aromáticos, escalda pés,

aromatizadores de ambientes (difusores), incensos, sprays, velas aromáticas, cosméticos naturais, sachês, dentre outras.

No trabalho com a Aromaterapia é recomendável uma visão holística e menos reducionista, considerando os princípios que regem a ação dos óleos essenciais sobre a natureza humana, pois esta arte, por si só, é um tratamento holístico, com profunda ação sobre **o corpo, a mente, as emoções e o espírito**. Além disso, sua atuação influencia positivamente as energias vibracionais de pessoas e ambientes.

Devemos tomar alguns cuidados com o uso de Óleos Essenciais:
- Observe as contraindicações de alguns óleos (leia os rótulos e informações terapêuticas).

- Para inalação direta ou contato com a pele, considera-se alguns aspectos, por exemplo: idade da pessoa, alergias, estado fisiológico, dentre outros.

- Crianças e mulheres gestantes são altamente sensíveis aos óleos essenciais.
- Fazer uma breve anamnese antes de aplicar a aromaterapia é de extrema importância.
- Não é aconselhável a ingestão de óleos essenciais, pois podem ser altamente tóxicos.

- Deve-se fazer a diluição conforme indicado, pois alguns óleos podem causar manchas na pele se forem aplicados concentrados ou puros.

DICAS PARA O USO CASEIRO DA ARTE DA AROMATERAPIA:

➔ **Massagens:** Óleos essenciais devem ser diluídos em óleos carreadores, (óleo de girassol, óleo de amêndoa doce, óleo de semente de uva), estes óleos são óleos vegetais que atuam como veículos para que os óleos essenciais penetrem mais profundamente

na pele. Geralmente, usa-se de 6 a 10 gotas para 100 ml de óleo vegetal carreador. Pode adicionar os óleos essenciais em cremes de massagens, na mesma proporção. É recomendado adicionar apenas um tipo de óleo essencial.



➔ **Escalda-pés:**



Algumas gotas de óleos essenciais na água morna (adiciona de 3 a 6 gotas em uma quantidade de água suficiente para cobrir totalmente os pés); ou macerar ervas cheirosas na água ou fazer infusões.

O macerado de ervas para escalda-pés é feito com ervas frescas, macerando a erva em água morna, onde vai mergulhar os pés. No

caso de querer usar ervas desidratadas, coloca-se um pouco de água para ferver, quando abrir fervura apaga o fogo, adiciona um punhado de erva seca e abafa, deixa amornar e pronto para mergulhar os pés.

Em todos os métodos de escalda-pés, é indicado água morna, numa temperatura confortável, onde pode permanecer com os pés por 15 a 30 minutos, em média, até que a água esfrie. Após retirar os pés da água, deve mantêlos aquecidos, colocando uma meia ou calçado fechado, ou pode fazer antes de dormir, colocando uma meia para dormir.



→ **Difusores:** Algumas gotas de óleos essenciais na solução de água e álcool a 30%, para difusor artesanal de varetas; algumas gotas de óleo essencial no difusor elétrico; gotas de óleos essenciais no difusor de velas; extrato de ervas cheirosas na solução de água e

álcool. No caso de usar varetas, é bom misturar com o uso de flores artificiais de tecido, de preferência.



→ **Sprays:** Perfumes de aromaterapia ou **Sprays com óleos essenciais** (9 a 12 gotas em 100 ml de solução de água e álcool 30%), ou **sprays com extratos de ervas** (infusão de ervas ou macera ervas em água, coloca 30% de álcool). É recomendado usar álcool de cereais por ser mais natural, podendo ser inalado sem causar irritação.




→ **Incensos:** uso de pó de ervas desidratadas para fazer incensos; pode fazer com mais de uma erva e acrescentar gotas de óleos essenciais. As ervas devem ser secas na sombra, e quando estiverem murchas, pode acelerar o processo de secagem no forno aquecido, mas com o fogo desligado (liga o forno em uma temperatura média para baixa e, depois de aquecido, desliga e coloca as ervas dispostas em um tabuleiro). Após as ervas estiverem completamente desidratadas, faz o processo de trituração, que pode ser socadas no pilão ou batidas no liquidificador ou moedor de grãos; depois passa na peneira fina para obter o pó para fazer a massa.

(assista ao vídeo: https://www.youtube.com/watch?v=sVoeJNZPIbo)



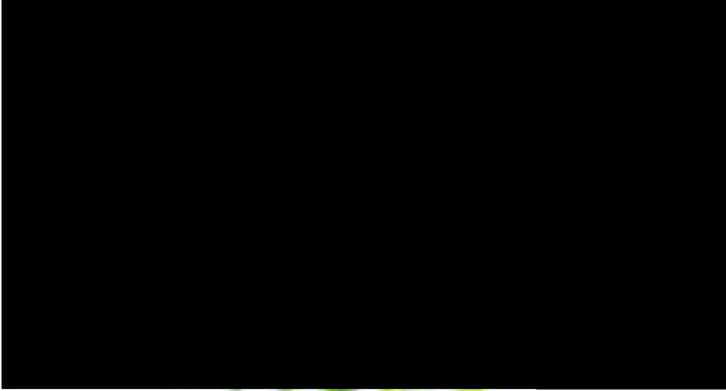





→ **Sinergias:** Pequeno frasco (5 a 20 ml) com óleo vegetal carreador (pode ser óleo de uva, de amêndoa, de coco, de milho, de girassol, e outros), onde adiciona algumas gotas de óleo essencial (3 a 5 gotas para 10 ml de óleo carreador), para passar no pulso e cheirar. Pode carregar na bolsa ou no bolso com facilidade.


Sinergias em roll on

(5 a 10 ml)









→ **Outros meios de uso:** Extratos de ervas em cremes; Pomadas aromáticas (unguentos); Óleos essenciais em cremes ou óleos para massagem localizada (para estética, dores localizadas, luxações...); Emplastro de ervas com argila; Emplastro de argila com óleo essencial (argiloterapia ou geoterapia combinada com aromaterapia); Velas aromáticas; Sabonetes de aromaterapia (líquido ou em barras)**;** Sais de banhos aromáticos; Gota de óleo essencial em pingentes; Dentre outros...





ÓLEOS ESSENCIAIS E SUAS PROPRIEDADES TERAPÊUTICAS

É muito importante observar as indicações e precauções no uso de cada óleo essencial. A atuação dos óleos é ampla, podendo ajudar no tratamento de vários problemas de saúde. Apenas um óleo pode atuar em mais de um sistema no organismo humano. Mas devem ser utilizados com cautela.

➔ Alguns óleos essenciais e suas propriedades terapêuticas:

Alecrim *Rosmarinus officinalis*– Atua no chakra coronário. Óleo revigorante e refrescante. Atua sobre o cansaço físico e mental. Estimula a memória e a concentração. Ativador da circulação. Indicado para aliviar dores musculares e reumáticas. Estimulante do couro cabeludo. Com ação diurética é indicado para celulite e retenção hídrica. **Precauções:** Não deve ser usado por pessoas hipertensas, epiléticas e durante a gravidez. Em peles sensíveis usar em baixa concentração.

Bergamota – *Citrus aurantium ssp bergamia*– Aroma delicado e animador. Excelente antidepressivo. Atua sobre a ansiedade, o estresse e o conflito emocional. Usado em pele oleosa, inflamada e eczema. Benéfico para infecções e inflamações do aparetlho geniturinário. **Precauções: É fotossensibilizante.** Não se expor ao sol por pelo menos 12 horas, após sua aplicação. Usar em baixa concentração.

Camomila Romana *Anthemis nobils*– Muito relaxante e calmante. Excelente para insônia. Alivia dores musculares e atua com eficácia nas inflamações articulares, em casos de artrite e reumatismo. Acne, psoríase e pele sensível. Útil em casos de queimaduras e feridas inflamadas. **Precauções:** evitar durante os primeiros meses de gravidez.

Canela *Cinnamomum zeylanicum* - Aroma quente e estimulante. Atenua espasmos musculares e reumatismo articular. Excelente para os estados de esgotamento físico, mental e no caso de impotência. Tônico sobre o sistema circulatório. **Precauções:** Use em baixa concentração. Irritante da pele. Não use na gravidez.

Cravo *Syzygium aromaticum*– Aroma forte, exótico e excitante.
Ameniza
Estimulante da
dores reumáticas e musculares.

mente e do corpo. Propriedades afrodisíacas. Bactericida, útil para micose de unha e lesões cutâneas. **Precauções:** Usar em baixa concentração e evite o uso em peles sensíveis.

Eucalipto – *Eucalyptus globulus* - Especialmente benéfico para o sistema respiratório e doenças infecciosas. Expectorante e descongestionante – gripes, resfriados, sinusite. Alivia dores musculares, reumáticas e nevrálgicas. Promove clareza à mente. Útil nos tratos de erupções cutâneas, cortes, feridas e inflamações. Seu

poder antisséptico ajuda na limpeza e na renovação da energia em ambientes.

Gengibre - Z*ingiber officinalis*– Benéfico para os casos de doenças respiratórias onde há excesso de umidade. Atua

nos casos de inflamação de garganta e amidalites. Alivia dores reumáticas e artríticas, além de cãibras. Estimula à circulação e combate a fadiga física e mental. **Precauções:** Usar em baixa concentração, pois pode irritar peles sensíveis.

Jasmim *Jasminum officinale* Valioso antidepressivo. Estimula a autoconfiança, promovendo emoções positivas. Afrodisíaco sensual. Equilibrador hormonal. Indicado para todos os tipos de pele. Regenerador celular e muito eficaz para as peles secas, sensíveis e maduras. Suaviza marcas de expressão e cicatrizes.

Laranja Doce– *Citrus sinensis v.dulcis* - Alivia a ansiedade, a tensão e o estresse. Indicado para os casos de insônia e depressão. Atua no sistema digestivo e é um regulador do sistema linfático. Bom para celulite, obesidade, retenção de líquidos. Eficaz para pele e cabelos secos. **Precauções:** Após o uso não se expor ao sol.

Lavanda *Lavandula officinalis* - Um óleo muito versátil e de extrema utilidade. Restaurador para o corpo, mente e as emoções. Usado para aliviar tensão, cansaço, depressão, insônia. Atenua dores musculares e reumáticas. Como ótimo regenerador celular ajuda na cicatrização de queimaduras, cortes e feridas. Indicado para todos os tipos de pele**.**

Manjericão *Ocimum basilicum*– Estimulante e aquecedor. Fortalece o corpo e a mente, auxiliando na concentração. Bom para o sistema respiratório e digestivo. Estimula o fluxo sanguíneo e atua no alívio das dores musculares. Beneficia peles cansadas e congestionadas.

Precauções: não usar durante a gravidez e usar em baixa concentração nas peles sensíveis.

Melissa: também é conhecida como erva-cidreira e é muito utilizada em chás. Os efeitos terapêuticos do óleo essencial de melissa são parecidos com os do chá. Alívio de sintomas de nervosismo e ansiedade; calmante; relaxante. Reduz o estresse. Atua aliviando problemas respiratórios; alívio dos sintomas de tosse; alergias respiratórias. Alivia dores de cabeça e enxaqueca; hipertensão; problemas digestivos; cólicas menstruais.

Mirra: Além de servir para eliminar as energias negativas do ambiente, é um importante auxiliar nos casos de inflamações, insônia, estimula a intuição, a memória e a capacidade de raciocínio. Além disso favorece a prática da oração e todas as atividades espirituais.

Orégano: Promove disposição e proteção. Forte ação imunoestimulante. Antiviral. Antifúngico. Desinfetante de ambientes. Atua contra cândida albicans. Anti-infeccioso. Gripes, resfriados e tosse. Antioxidante. Analgésico e antiinflamatório é recomendado para dores musculares com inflamação. emocional

Hipotensor. Digestivo. Antitumoral. No atua como Antidepressivo e Revigorante. Indicado para fadiga mental e corporal. No campo energético, incentiva o bom humor e positividade. Fortalece em momentos de decisão e mudanças. Proporciona força de vontade e impulso para realização e concretização.

Incentiva a seguir em frente e superar-se com entusiasmo, criatividade e alegria. No uso histórico, orégano sempre foi atribuído como uma planta símbolo de proteção. Indicado para energizar e proteger ambientes. **Precauções: Irritante a pele, utilize em**

aplicações tópica na concentração máxima de 1%. Não utilize com gestantes e crianças abaixo de 2 anos.

Rosa *Rosa damascena* Um “poderoso” antidepressivo. Equilibra as emoções, estimula o coração, alivia o estresse. Benéfico nas desordens do sistema reprodutor
impotência.
feminino,

Indicado
menopausa, TPM, frigidez e para todos os tipos de pele,

especialmente a sensível, a madura e a ressecada. **Precauções:** evitar nos primeiros meses de gravidez.



Relação Chakras e aromas:



7° chakr a 6° chakr a 5° chakr a

4° chakr a 3° chakr a

2° chakr a

1° chakr a Alecrim
Camomila Melissa
Lavanda Mirra
Melissa
Manjericã o
Eucalipto Lavanda Rosa rosa Camomila Jasmim
Bergamot a
Orégano Gengibre Laranja
doce
Canela
Jasmim
Cravo
Manjericã o
Laranja

ESSÊNCIAS PARA CADA INTENÇÃO

Na harmonização de ambientes, recomenda-se aplicar a aromaterapia conforme a intenção para o local. Deve-se ter em mente qual a finalidade do cômodo ou do ambiente a ser aplicado. Por exemplo: em uma sala de estar para relaxar, essências estimulantes não são ideais.

Nesse contexto, segue abaixo, como sugestão, uma relação que descreve a sensação exercida por cada aroma, assim você define em que ambiente aplicará:

➔ para concentração e estudos: alecrim, eucalipto, hortelã, cipreste, cedro, artemísia e menta;

➔ para promover a comunicação e interação entre as pessoas: laranja, violeta e pêssego;

➔ para tirar energias negativas e trazer boa sorte: arruda, bálsamo, cânfora, cravo, rosa;

➔ para boas energias e neutralizar cheiro de comida/fritura: tangerina, limão, laranja, manjericão, canela, erva-doce e anis;

➔ para descanso: melancia e mil flores;

➔ para combater insônia: melissa e ópium;

➔ para aumentar o desejo sexual e o amor: absinto, jasmim, dama-da-noite, jojoba, almíscar, baunilha, erva-cidreira, morango e maçã verde;

ylang-ylang,

gardênia,

➔ para relaxar e meditar: lótus, mirra, nardo, olíbano e sândalo;

➔ para sensação de paz e limpeza (ideal para banheiros): lavanda e gerânio;

➔ para atrair prosperidade e fortuna: âmbar, bergamota, café, cedro, flor de laranjeira, flor de pitanga, mel, pinho, romã e sálvia;

➔ para atrair felicidade: girassol, nós-moscada, rosa amarela e verbena;

➔ para proteção: arruda, bálsamo, gardênia, girassol, gerânio, lavanda e uva.

As essências trazem a possibilidade de maior proteção e equilíbrio energético para dentro do lar ou do trabalho. É muito importante que ao procurar uma essência para aromatizador, você saiba seus efeitos. No geral, todo comércio que vende essências tem as informações sobre as características dos produtos.

Neste material citamos apenas alguns dentre muitos óleos essenciais que existem no mercado. Vale lembrar, mais uma vez, que as plantas aromáticas *innatura*, bem como algumas flores, sementes, raízes, cascas, ..., quando preparadas adequadamente, podem ser usadas para limpar, equilibrar e harmonizar ambientes e pessoas.

FONTES DE PESQUISA:

ANJOS, Tetrazini M. C. R. dos. Aromaterapia: terapia aplicada através dos óleos esseciais. São Paulo: Roka, 1996.

BONTEMPO, Dr., ÁRCIO, Medicina Natural– Editor Nova Cultura, São Paulo, 1994.

EXTRAÇÃO DE ÓLEOS ESSENCIAIS – São Paulo – (USJT) – 2001.

GRACE, Kendra. Aromaterapia: o poder curativo dos aromas. São Paulo: Mandarim, 1999.

KALY, Luanda. Aromaterapia: a magia dos aromas. 2.ed. São Paulo: Madras, 1963.

KELLER, ERICH, Guia Completo de Aromaterapia– Editora Pensamento, São Paulo, 1989.

LAVABRE, Marcel. Aromaterapia: a cura pelos óleos essenciais. São Paulo: Record Nova Era, [20—].

RYMAN, Daniele. Aromatherapy: the complete guide to plant and flower essences for health and beauty. Nova Iorque: Bantam Books, 1993.

TISSERAND, Robert. A arte da aromaterapia. 13.ed. São Paulo: Roca, 1993.

WORWOOD, SUZAN, Aromaterapia – Um guia de A a Z– Para o Uso de Terapêutico dos Óleos Essenciais, Editora Best Seller, São Paulo, 1995.



SIRLANE MAGESKE



TERAPEUTA HOLÍSTICA



27 99924-6157



https://www.facebook.com/lane.mcoimbra
https://www.instagram.com/sirlanemageske E-mail: sirlane.mageske77@gmail.com You Tube: Sirlane Mageske



